



Tu n'es pas seul.e

Substances, sécurité et soutien

La consommation de substances, ça peut aller de « jamais » à « parfois » ou « souvent », selon les personnes et les raisons. Certains consomment dans des contextes sociaux, comme une fête. D'autres utilisent des substances comme de l'alcool ou des drogues pour gérer le stress, l'anxiété ou des émotions difficiles.

Si tu commences à te poser des questions ou à te sentir incertain(e) par rapport à ta consommation, ce guide peut t'aider.



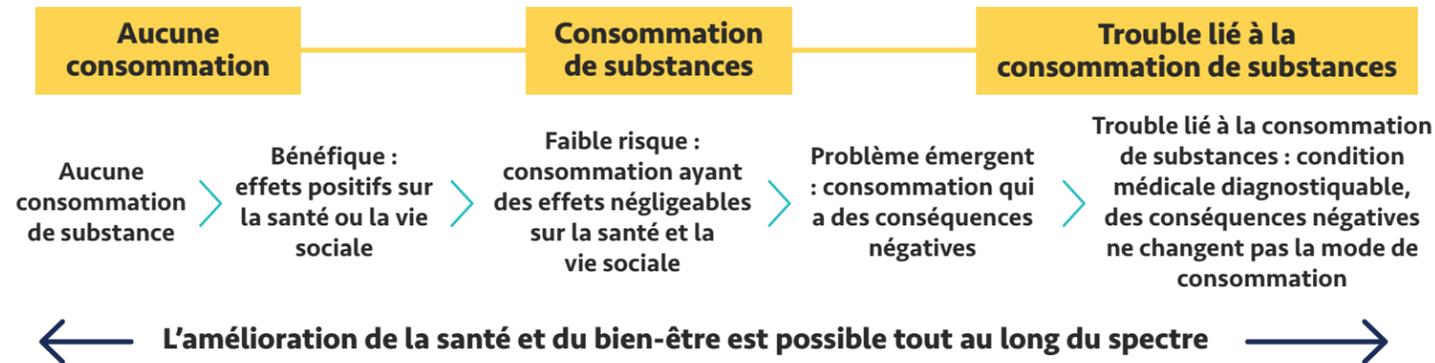
Pour en savoir
plus, [cliquez ici](#) 

Kids | Enfants
Come First | avant tout

Le spectre de la consommation de substances

Certaines personnes consomment juste de temps en temps, d'autres plus souvent. Peu importe la fréquence ou le type de substance, il peut y avoir des effets positifs, mais aussi des risques.

Informez-vous sur l'alcool, les opioïdes, le cannabis, les stimulants et plus, afin de connaître les faits et de prendre des décisions éclairées ! Scannez le code QR pour en savoir plus.



Tu te demandes comment réduire les risques quand tu consommes?

Beaucoup de choses peuvent influencer les risques – comme la fréquence de consommation, les types de substances et la quantité. Les substances peuvent avoir des effets sur ton cerveau et ton corps – parfois tout de suite, parfois avec le temps.

Autres conseils !

Vas-y doucement : commence avec une petite dose et prends ton temps

Ne mélange pas les substances – informe-toi sur les effets et les risques de combiner des médicaments avec de l'alcool ou des drogues

Reste avec des ami.e.s en qui tu as confiance et veillez les uns sur les autres

Prévois une façon sécuritaire de rentrer chez toi



Clique ici pour découvrir des mesures que tu peux prendre pour préserver ta sécurité lorsque tu consommes des substances. 



Stimulants
(comme la molly ou la MDMA)



Dépresseurs
(comme l'alcool et le valium)



Hallucinogènes
(comme les champignons et l'acide)



Opioïdes
(comme la codéine, la morphine et le fentanyl)



Cannabis
La marijuana est légale au Canada pour les adultes, mais elle peut avoir des répercussions sur votre santé physique et mentale.

Surdose – Ce qu'il faut savoir et comment réagir

L'approvisionnement en drogues non réglementées est imprévisible. Certaines substances peuvent être mélangées avec des produits puissants, comme le fentanyl. Tu ne peux ni le voir, ni le sentir, ni le goûter – mais même une très petite quantité peut entraîner une surdose.

Une surdose, c'est une urgence. Appelle toujours le 9-1-1.



Apprends à reconnaître les signes d'une surdose liée aux opioïdes, aux stimulants et à d'autres substances, et comment réagir. 

Naloxone: C'est légal, gratuit et ça peut sauver des vies

La naloxone est un médicament qui peut bloquer temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes et sauver une vie. Elle se donne sous forme de vaporisateur nasal ou par injection. Les trousse de naloxone sont gratuites, légales et sécuritaires pour tous les âges. Vous pouvez en obtenir une gratuitement dans la plupart des pharmacies, sans ordonnance.



Cliquez ici pour savoir où t'en procurer et apprendre à l'utiliser. 

Naloxone



Comment va ta santé mentale?

La consommation de substances peut influencer ta santé mentale... et ta santé mentale peut aussi influencer ta consommation. N'hésite pas à demander de l'aide – il existe des services gratuits et confidentiels pour t'offrir le soutien et les traitements qui te conviennent.



Tu n'as pas à traverser ça seul.e... on peut t'aider, peu importe où tu en es.

On est là, on veut vraiment t'aider. Tu préfères du counseling individuel, des programmes de groupe, ou un traitement en résidence ? Tu veux en savoir plus sur des médicaments qui peuvent réduire les envies ou aider avec les effets du sevrage ?

Pour obtenir de l'aide et trouver les meilleures options pour toi – comme du counseling en dépendances ou parler à un médecin – appelez **1appel1cllic.ca** au 613-260-2360 (ou sans frais au 1-877-377-7775) ou [clique ici](#) pour prendre un rendez-vous en ligne.



En cas de crise, appelez **la ligne d'urgence 24/7 du Bureau des services à la jeunesse** au 613-260-2360 (ou sans frais au 1-877-377-7775) [ou ici](#) pour discuter en ligne avec un intervenant. C'est gratuit et confidentiel. It's free and confidential.



Ici pour obtenir plus de renseignements et des ressources. ✨

Adapté de Santé publique Ottawa avec son autorisation.

Kids | Enfants
Come First | avant tout